すくすくのびのび
子育て支援情報

お子さんの食事の悩みQ&A

問 /福祉事務所こども政策係 ☎72-1123(内線506)

ちょっとした工夫で偏食を無くそう！

小さい頃の栄養は子どもの発達において重要な役割があります。今月はお子さんの健やかな成長のためにできる食事の工夫や考え方についてお話します。

Q 偏食が多くて困っています。どうしたらよいでしょう？

A 好きなものばかり与えず、少しずつでも食品の種類を増やし、6～7歳頃までに食べられるようになることを目指しましょう。

偏食にもいろいろあります。例えば決まったものしか食べない、野菜は全く食べない、肉は一切食べないなどお子さんによってさまざまです。

昨日は食べてくれたのに今日は食べてくれなかったりと、お子さんの体調や気分によって変わるので保護者の方も苦慮されているところだと思います。そんなときには、次の方法を試してみてください。

方法1
少しでも口に入れたらオーバーに気味に褒める

お子さんの性格にもよりますが、無理に食べさせることはせず、少しでも食べたらOK！と考え、オーバーリアクションで褒めてあげましょう。また、お子さんの年齢によっても伝え方にポイントがあります。

●1～2歳「人のまねをする時期」
家族兄弟が一緒に食べて見せる。ゆっくり何回も同じことを言い聞かせる。

●3歳「言葉でのコミュニケーションがとれる」
「食べると元気になるよ。お友達といっぱい遊べるね」など褒めることで自信がつきやすい時期です。

●6～7歳「味覚が定まる」
6～7歳になると偏食が固着してしまうといわれています。できるだけ未就学児の時にいろんな味に慣れておきましょう。

方法2
量を減らす（食べ切れる量）

量を減らしたものを小皿に入れて、これだけ食べたらもう食べなくていいよと提案してみます。食べきれたらしっかり褒めてあげることで、少しだけでも完食できた達成感を味わうことができます。ちなみに最初から少ない量を出すよりは、最初は元々の量を出しておいて、食べなかった場合は少なくして「これだけ食べようね」と声かけをしましょう。この方が「最初に比べたら少しだから食べてみるか・・・」という気分になってくれる子も多いようです。

方法3
調理、味付けでの工夫

野菜は味だけでなく食感や食べにくさで苦手になっているお子さんも多くいます。味付けに関しては、ウインナーなどお子さんが好きなタンパク源と一緒に調理することやトマトケチャップ、カレー粉、とろけるチーズなどを一緒に用いることで食べやすくなります。また、幼児のうちはまだ生野菜などはうまくかみ切れないので、繊維を断ちきるように切ってあげたり、ぺらぺらしたレタスなどはチャーハンなどに入れてしんなりさせたり、柔らかくして食べやすくしてあげることもポイントでしょう。

《注意点》
調味料を使いすぎることは野菜本来の味を覚えられなくなるので、食べるきっかけとして使い、徐々に野菜そのものを食べられる調理に変えていきましょう。

偏食は多くのお子さんが通る道。怒ってまで無理して食べさせる必要はありません。しかし、成長期の子どもたちにとってはたくさんの食材から成長に必要な栄養を得ることが重要です。そのためには少しの工夫と根気強さが必要です。無理強いせず少しずつ経験させる機会を増やしていきましょう。

十人十色

支援につなげる発達凸凹の子どもたち

問/福祉事務所子育て支援係 ☎72-1123(内線505)

お気軽にご相談ください。

福祉事務所 子育て支援係
轟（とどろき） 和宏（かずひろ）さん

以前、このコーナーで「発達障がい」＝発達凸凹は関わり方が大切だとお話ししました。そのためにまずは、発達凸凹であることに気づいてあげることが大切になってきます。

この発達凸凹の特徴が顕著に表れてくるのが5歳前後です。それ以前は性格的なものなのか、発達凸凹の特徴なのか判断しづらい部分もあります。この5歳前後という時期は社会性が身につき、周りの状況を判断して行動できるようになってきます。小さなお子さんは泣いたり、駄々をこねたりして自分の気持ちを行動で示しますが、5歳前後になると、ある程度は自分で状況判断して言葉として表現することができるようになります。しかし、発達凸凹の子どもは状況判断が難しく、言葉で気持ちを表現することも苦手です。

そうなるとどのような行動がみられるのでしょう。状況判断が難しいため人が傷つくようなことを口にしたり、自分勝手に行動してしまう。また、気持ちを上手く表現できないため行動で示す（多動）。あるいは、上手く言葉で表現できないために黙る、という風になってしまいます。このような特徴を理解していないと「人の気持ちを考えなさい」「じっとしていなさい」「ちゃんと話を聞きなさい」と叱ってしまうことになります。

では、なぜ発達凸凹になるのでしょうか。テレビやゲームの影響？しつけの問題？いいえ、それは脳の構造（脳のタイプ）によるものだといわれています。生まれつきそういう脳のタイプだったにもかかわらず、特徴が見えづらかっただけなのです。環境により発達凸凹になった訳ではないのです。

そういうタイプの脳だと分かればそれにあった関わり方をすればいいということになります。ですが、気づいてあげられないと適切な関わり方は困難です。

先ほど述べたように子ども達はなんらかのサインを出してくれていると思います。そのサインに周りが気づいてあげることで適切な支援につなげることができるようになるのです。

気になることがありましたらご相談ください。

ハッピースマイル

佐藤（さとう） 花帆（かほ）ちゃん
平成29年3月14日生
佐藤晧平（こうへい）さん・祐紀（ゆうき）さんの長女
（福島地区・泉町）

とても元気で2歳のお兄ちゃんとおもちゃの取り合いをしてよくケンカしています。子どもが二人になって家の中はにぎやかです。最近はよく食べるようになって、白ごはんが大好き。3月からは保育園に通うので、みんなと仲良く、明るく元気な子に育ってほしいですね。

Happy Smile

子育て info

●3月7日(水)1歳6カ月児健診

●3月14日(水)乳児健診
それぞれ、対象児には個別に案内しています。

●予防接種
予防接種は病気にかかる前に接種しておくことが大事なポイントです。「生後2カ月からのワクチンデビュー」をおすすめしています。

●麻しん風しんワクチン
予防のために麻しん風しんワクチン(MRワクチン)を接種しましょう。
第1期　生後12月から生後24月までの間にある子ども
第2期　5歳以上７歳未満の年長児にある子ども
(無料接種期間は3月末までです。未接種の方はお早めに!)